

Утверждено
 Директор
 МКОУ «Ульяновская СНГ им.О.Д.Мукаевой»
 Букаева И.А.
 от «20» августа 2022г.

**Примерное 10-дневное меню
 для организации горячего питания (обед) обучающихся 5-11 кл. МКОУ «Ульяновская СНГ им.О.Д.Мукаевой»**

№	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1	день	обед	Борщ со сметаной	250/10	8,25	10,575	137,5	8,175	54
			Каша пшеничная рассыпчатая	200	5,2	54,8	292,0	11,62	167
			Соус томатный	50	2,215	3	35,0	1	223
			Котлета запечённая	100	14,58	14,5	262,5	1,12	99
			Салат из свекл, огурц. и помидор с раст. маслом	100	7,15	3,32	82,98	18,34	987
			Хлеб пшеничный	50	0,7	0,65	97,5	0	878
			Чай с сахаром	200	0,02	9,9	35,0	0	268
ИТОГО за день:				38,115	99,745	942,48	40,255		
2	день	обед	Рассольник	250	5,325	15,425	120,0	6,7	56
			Макаронные изделия отварные	200	17,54	115,86	673,02	0	309
			Мясо куриное отварное	100	33,3	0,9	413,8	22	439
			Салат из свежих огурцов	100	0,8	2,6	122,4	10,4	36
			Хлеб пшеничный	50	4,1	0,65	97,5	0	878
			Чай с сахаром	200	0,1	9,9	35,0	0	268
			ИТОГО за день:				70,125	153,475	1426,72
3	день	обед	Суп-харчо	250	6,18	113,0	204	8,33	204
			Капня гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	11,2	46,32	297,6	0	165
			Сосиска с томатным соусом	100	29,2	4,7	404	37	92
			Салат из белокочан. капусты с зеленым горошком	100	4,2	5,7	122,0	14,51	9
			Хлеб пшеничный	50	4,1	0,65	97,5	0	878
			Чай с лимоном	200	0,2	10,2	41,0	2,8	270
			ИТОГО за день:				61,35	180,57	1166,1

№ день	обед	Борщ	250	2,325	8,25	13,575	137,5	8,175	54	
										Выход блюда
ИТОГО за день:										
№ день	обед	Приём пищи	Выход блюда	Итого за день:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
					Б	Ж	У			
7 день		Пюре картофельное	200	4,08	13,68	26,0	189,44	10,09	131	
		Рыба запеченная в томате с овощами	140	20,09	5,53	6,65	157,5	5,67	78	
		Салат «Винегрет»	100	1,5	10,1	6,3	123,6	14,3	71	
		Хлеб пшеничный с маслом, сыром	50/20/10	9,9	16,51	33,96	328,0	0,05	2	
		Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,52	274	
					41,495	56,77	100,285	1029,04	38,805	
8 день		Суп с макаронными изделиями	250	2,0	3,0	14,5	93,325	6,6	62	
		Рагу	200	17,38	18,86	14,98	299,42	9,74	89	
		Мясо куриное отварное	100	33,3	33,1	0,9	413,8	22	439	
		Свекольный салат	100	1,4	8,2	8	110	9,07	25	
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878	
		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270	
ИТОГО за день:										
9 день		Суп гороховый	250	58,38	63,9	49,23	1055	50,21	102	
		Тфтели запеченная	160	18,0	14,58	14,5	292,5	1,12	223	
		Каша гречневая рассыпчатая со сливоч. маслом	50	11,2	6,96	46,32	297,6	0	165	
		Салат капустный	100	4,2	5,7	122,0	14,51	9	9	
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878	
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270	
ИТОГО за день:										
10 день		Суп картофельный	250	2,825	2,75	17,825	170,0	7,0	60	
		Плов мясной	200	12,25	13,5	22,1	281,0	0,95	122	
		Салат «Винегрет»	100	1,5	10,1	6,3	123,6	14,3	71	
		Хлеб пшеничный	50	4,5	0,7	0,65	97,5	0	878	
		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270	
Итого за день:										
				21,275	26,99	57,075	753,16	25,05		